Lavarse las Manos

Prevención de enfermedades-

Lavarse las manos-la cosa más sabia que se puede hacer.

Lavarse la manos es una de las cosas más simples y “la manera más importante de prevenir el contagió de enfermedades”, según el centro para el control y la prevención de enfermedades (CDC). Lavarse las manos es el primer ataque en defensa contra las enfermedades infecciosas especialmente las que son contraídas a través del contacto de manos, como el resfrió y la gripe.

Lavarse las manos-la cosa más sabia que se puede hacer.

Lavarse las manos puede reducir dramáticamente el número de enfermedades transmitidas por la comida. Las manos sucias pueden transmitir bacteria de una comida a otra o de una persona infectada a la comida.

Lavarse las manos-la cosa más sabia que se puede hacer.

Lavarse las manos puede ayudar a prevenir epidemias extendidas y reducir la transmisión de bacteria resistente a los antibióticos.

Lavarse las manos-la cosa más sabia que se puede hacer.

- Antes de comer
- Antes, durante, y después de trabajar con la comida.
- Después de usar el baño.
- Después de estornudar o toser
- Cuando estén sucias.

Lavarse las manos-la cosa más sabia que se puede hacer.

TECNICA PARA LAVARSE LAS MANOS.

- Use jabón y agua. Frótese las manos por 20 segundos, más o menos el tiempo que le tome en cantar “feliz cumpleaños” dos veces.
- Lávese TODAS las superficies incluyendo el área detrás de las manos, la muñeca, área entre los dedos, y debajo de sus uñas.
- Enjuáguese bien.
- Séquese las manos.
- Apague la llave con un papel toalla, si no está en su casa.

Lavarse las manos-la cosa más sabia que se puede hacer.